كيف تذاكر

تعلم كيف تتعلم

إعداد وتقديم/ حسام علي

جدول المحتويات

مقدمة ٢
مبادئ التفوق الدراسي ٣
النجاح ٥
الذكاء ٦
الموهبة ٧
الحكمة ٩
كتابة الأهداف بأسلوب S. M. A. R. T ١٠
كيفية صياغة الهدف ١١
مضيعات الوقت ١٢
طرق المذاكرة ١٣
مذاكرة الإنجليزية ١٥
حل الرياضيات ١٧
طرق أكثر إبداعا للمذاكرة ١٨
القراءة الجيدة ١٨
كيف تلخص ١٩
الخريطة الذهنية ٢٠
كيف تقوي ذاكرتك ٢١
جدول الاستذكار ٢٧
نماذج لتوفير الوقت ٢٩
أسلوب بومودورا ٣٠
أمور ينبغي تجنبها أثناء عملية الاستذكار ٣١
مشكلات تعوق المذاكرة والتفوق ٣٢
التعامل مع الامتحانات ٣٤
أدعية للهَم والكرب ٣٦
نصائح عامة ٣٨
المصادر ٤٢

مقدمة

- هدف المحاضرة هو إخراج الأمة الإسلامية من ظلمات الجهل والتخلف إلى نور العلم والمعرفة
- هذه المحاضرة لكيفية المذاكرة بشكل عام والتفوق في مجالات الدراسة ولا تختص بمرحلة زمنية دراسية معينة
- الدراسة تستمر مع الإنسان من المهد إلى اللحد ولا تنتهي عند مرحلة معينة ولذا برُز أهمية وضع استراتيجيات للمذاكرة

ومن لم يذق مرّ التعلّم ساعة *** تجرع ذل الجهل طول حياته

ومن فاته التعليم وقت شبابه *** فكبّر عليه أربعاً لوفاته

مبادئ التفوق الدراسي

- أخلص النية لله، واجعل طلب العلم عبادة، **قال الله تعالى:** ﴿قُلْ إِنَّ صَلاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ * لا شَرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ﴾ **[الأنعام: ١٦٢، ١٦٣]**.
- اربط تعليمك بخدمة دينك دائما
- عليك بتقوى الله فإنها مفتاح العلم ﴿وَاتَّقُوا اللَّهَ وَيُعَلِّمُكُمُ اللَّهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾ [البقرة: ٢٨٢]

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنْ تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا وَيُكَفِّرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ﴾ [الأنفال: ٢٩].

- تذكر دائماً أن التوفيق من الله، لا تربط الجهد بالنتيجة (على الإنسان السعي ولكن ليس عليه إدراك النجاح)
- احذر الإيحاءات السلبية: أنا فاشل – المادة صعبة، هذه تزيد من صعوبة المادة إلى صعوبتها استمرار التفكير في آلام مرضك يزيدك مرضا.
- نفسك إن لم تشغلها بالحق شغلتك بالباطل
- تذكر أهمية العلم وتعلمه قال الرسول صلي الله على وسلم (فضل العالم على العابد كفضل القمر على سائر الكواكب). حديث صحيح
- تذكر أن المذاكرة نشاط ممل وأن الإنسان بطبعه ملول عجول فضولي عدواني وأن العقل البشري هو طفل كسول يحتاج لمتابعته دائما والضغط عليه
- المذاكرة ليست تكرار للكلام مرة وأخرى ولكن إدخال المعلومات بطريقة مختلفة

- لا يقتصر تعليمك على المدرسة (الطفل الذي تعلم في المدرسة فقط فهو طفل غير متعلم. جورج سانتيانا)
- احذر رفقاء السوء، وقتلة الوقت؛ فإذا أردت أن تتغير للأفضل أو للأسوأ فأسرع تغيير نتيجة لأصدقائك الذين تختارهم فهم الذين يسحبونك لأعلى أو لأسفل ولا تنس قصة قاتل المائة الذي أراد أن يتغير فنصحه العالم بتغيير قرية السوء فكما يقول المثل الإنجليزي: أنت متوسط الأشخاص الخمسة الذين تقضي معظم الوقت معهم، فانظر لأقرب خمسة أشخاص حولك ما همهم، فهو همك، بهم ترتقي وبهم تنحدر، بهم تتقدم وبهم تتأخر، بهم تنطلق وبهم تتقهقر.
- نظم كراستك ترتاح مذاكرتك.
- محاولة تعلم العلم النافع فهناك علم لا ينفع وهناك جهل لا يضر فلا تضيع مجهودك ووقتك وذاكرتك بما لا يفيدك دنيا أو آخرة.
- جهز قائمة مراجعة للأشياء التي عليك أن تفعلها أثناء اليوم أو قبل مذاكرة أية مادة للتأكد من أنك لم تنس أي خطوة كنت تريد القيام بها.
- تزود بأحسن الوقود. أكثر من الفواكه والخضراوات وامتنع عن الأكلات السريعة.
- نظم وقتك واستفد بكل دقيقة منه (لا يعرف المؤمن حقيقة الإيمان حتى يكون وقته أغلى عليه من ماله). عبد الله بن مسعود
- ضع جدولاً يومياً – أسبوعياً لتنظيم الوقت والأولويات
- اللهو المباح هو اللهو الذي إذا جَدَّ الجد نفعك. الشعراوي رحمة الله عليه.
- لا تهمل النوم الكافي فالنوم جزء من العملية التعليمية فهي تنشئ صيانة للروابط العصبية.

النجاح

- مقدار النجاح هو مقدار السعي بوعي في الإصلاح بما هو متاح لك التعريف يربط بالشيء الوحيد اللي قادر عليه، ويتجنب الظروف التي لن تستطيع تغييرها).
- فقد يبذل الفرد قصارى جهده ولكن يمنع القدر من تحقيق ما يريد ولهذا ارتبط النجاح بالسعي ولهذا ارتبطت النتيجة في الآخرة بالسعي وليس بتحقيق هذا السعي طالما كان الجهد صادقا. ﴿وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى﴾ [النجم: ٣٩]
- وهو سعي في الإصلاح فالسعي في الإفساد ليست نجاحا وإن حقق مراده في الدنيا
- وهو بما متاح لك، فالفرد لا يحاسب إلا بما هو متاح له فالفرد في الأسرة الغنية قد يتوافر له مالا يتوافر في الأسرة الفقيرة ولكن يكفيه شرف المحاولة وأنه بذل قصارى جهده.
- **ليس هناك أسرارللنجاح. إنه التخطيط والعمل الجاد والتعلم من الأخطاء**

الذكاء

- أبسط وأقصر الطرق لكي تصبح ذكيا هي أن تبني معرفة عميقة عن الأشياء التي تهتم بها
- الذكاء هو القدرة الذهنية على حل المشكلات وهو يتكون من معلومات والقدرة على فهم ومعالجة المعلومات

ولزيادة معدل الذكاء يجب:

- القراءة
- مرافقة الحكماء
- ممارسة الرياضة
- البرمجة (الغرض منها بناء فكر مبني على المنطق والتسلسل السليم للأفكار)

❖ هناك من يشكك في مدى جدوى العاب الذكاء، اينشتاين ونيوتن لم يشغلوا بالهم ووقتهم بلعب ألعاب الذكاء كم أنهم لم يخضعوا لاختبارات الذكاء كما في هذا العصر، كل ما في الأمر هو أنهم بنوا معرفة عميقة عن المشكلات التي تواجههم

❖ يجب الحرص على الغذاء الصحي (ويجب خاصة تجنب السكر واللحوم المصنعة والدقيق الأبيض والمشروبات الغازية لضررهم على المدى الطويل وكثرة انتشارهم) لأن الحالة البدنية تؤثر على الحالة العقلية

❖ اختبارات الذكاء ليست معيارا لمعدل ذكاء الفرد فهناك أنواع كثيرة من الذكاء منها الذكاء المنطقي والذكاء البصري والحركي وغيرها فعلماء مثل نيوتن والحسن بن الهيثم لم يخضعوا لاختبارات ذكاء ولو خضعوا قد يتفوق أحد عليهم

❖ اختبارات الذكاء في أفضل الأحوال قد تعطي مؤشرا عاما وليست معيارا أبدا للذكاء

الموهبة

- لماذا تكثر مواهب كرة القدم في البرازيل ولماذا تكثر مواهب الشطرنج في روسيا ولا تكون في الصين أو الهند رغم أنهم طبقا لنظرية الاحتمالات الأجدر على إنتاج المواهب المختلفة.
- لماذا ظهر في فلورنسا العديد من المواهب (دافنشي ومايكل أنجلو) رغم عدد سكانها الصغير في ذلك العصر.
- إذن مقولة إن الموهبة تولد مع الشخص هو منطق غير منطقي وإنما لها عوامل لظهورها وهي:

  ١- الجينات ٢-البيئة والمجتمع ٣-التربية ٤- الاختيار والإرادة

- بالتأكيد العوامل الأخرى مهمة ولكن عامل الاختيار والإرادة تعظم من العوامل الأخرى؛ فباختيارك أن تصبح بصوتك الجميل مطرب شعبي أو قارئ للقرآن أو لا تستغل ذلك التميز على الإطلاق.
- لا يوجد أحد يولد بمهارات وإنما يولد بصفة جينية تساعده قد يستغلها أو لا وهي ليست ضمانة للنجاح والفشل فقد تولد بذراعين طويلتين تساعدانك على السباحة ولكن نفس تلك الصفات موجودة عند غيرك وقد يكون أقل ولكن الفرق بينكما التدريب المستمر وقد يكون هناك من يظهر تأثيرا على عضلاته عند اللعب في صالات الألعاب الرياضية بشكل أسرع من غيره ولكن هذا لا يعني أن غيره لو تدرب سوف يصل إلى نفس المستوى أو أفضل لو تدرب فترة أكبر
- ليس ضروري أن تكون ولدت مميزا عن غيرك بل العادي والطبيعي أن تكون طبيعيا وأنت من تنمي مهاراتك وليس ضروري أن تكون جيناتك عاملا مساعدا لك، فليس شرطا أن تبحث عن موهبتك الدفينة فقد تكون غير موجودة أصلا.

- تذكر أنك ولدت كائنا ضعيفا ولكنك تعلمت المشي والقراءة والكتابة بفضل معجزة العقل التي منحنا الله إياها وبالتدريب المستمر ولم تكن موهبة ولدت بها.

- ابعد عن المهارات غير المفيدة كالغناء وكرة القدم فليست تلك التي تصلح أمة وإنما ابحث عما يفيدها إن كان عائدها أضعف. (**أكثر ما يجب أن نخاف منه ليس الفشل، بل النجاح في أشياء غير مؤثرة في الحياة.) فرانسيس تشان**

- لا تقارن نتائجك بنتائج غيرك فقط قارن سعيك بسعيه.

- هناك ٣ عناصر لصناعة الموهبة وهي:

- ١- إشعال الرغبة ٢- التدريب العميق ٣-وجود معلم جيد

- شجع طفلك بناء على مجهوده وليس على نتائجه وإلا ستفقده الشغف لبذل الجهد لو لم يتوصل إلى نتيجة (**كلمة تشجيع عند الهزيمة أفضل من خطبة مديح عند النصر. عمر المختار)**

- في البيئات والبلاد الناجحة تجد أيضا المدمنين والفشلة وفي البلاد الفاشلة تجد الناجحين؛ أنت العامل الأكبر في تغيير نفسك.

- فكر كبستاني واعمل كنجار: كالبستاني في العمل وعدم انتظار للحصد السريع للثمرة ونجار في مدى دقته للوصول إلى الشكل المطلوب.

- **كل المطالب الشرعية العظيمة في العلم والعمل ليس لها خرائط غامضة ودروب سرية، ومفتاحها الأساس هو: "المجاهدة". إبراهيم السكران**

الحكمة

كثيرا ما يهتم الناس بالذكاء ولا أحد يهتم بالحكمة، انظر لمن حولك تجد أن معظم الناجحين في حياتهم لم يكونوا الأكثر ذكاء ربما كانت الحكمة نفعتهم كثيرا أكثر من ذكائهم، فاحرص أن تكون حكيما أكثر من أن تكون ذكيا لأن الحكمة أشمل وأهم من الذكاء بكثير

ما هو الفرق بين الذكاء والحكمة؟

- الفرق بين الذكاء والحكمة هو وجود قيم عليا تحدد الصواب والخطأ رغم أن الشخص قد يكون أذكى ففي الجاهلية كان عمر بن الخطاب يعبد الأصنام وغيره كان يأكل صنم العجوة الذي يعبده رغم عقولهم الفائقة لأنهم كان لديهم عقل ولم يكن لديهم هداية إن العقل الذي لا تسدده الهداية فرس مجنون يقود صاحبه ولا يقوده. المسألة لا تتعلق بالقلوب لا بالعقول.
- إذا لم تكن حكيما فتلمس طريق الحكماء. سأل بنو عبس ما أكثر حزمكم وأقل خطؤكم قالوا فينا رجل حازم نسأله ونستشيره فاتصفنا كلنا بالحزم.
- قيل للشافعي رحمه الله: أخبرنا عن العقل، يولد به المرء؟ فقال: لا، ولكنه يلقح من مجالسة الرجال، ومناظرة الناس.
- مهما بحثت عن الحكمة فستجدها دائما في أن (رأس الحكمة مخافة الله)

هذه حساب تويتر وتليجرام لنشر الحِكم التي تلخص بعض من أقوال وتجارب الأولين والآخرين

https://twitter.com/hekmtelyoum

https://t.me/hekmtelyoum

كتابة الأهداف بأسلوب S. M. A. R. T

لكي تحقق هدفك لا بد أن تكتبه بطريقة واضحة بعيدة عن الغموض واللبس فالكثير منا يقع في خطأ كتابة الهدف بشكل غير واضح مثال:

- أريد أن أخفف وزني

- أريد أن أكون ثرياً

- أريد الحصول على حياة سعيدة

كتابة الأهداف بهذه الطريقة بالضبط مثل أن تذهب إلى المطعم وتقول لهم "أريد أن آكل شيئاً"

لذا لابد أن تكون أكثر وضوحاً عند كتابة هدفك واستخدام أسلوب S. M. A. R. T الذي يساعد على ذلك

كيفية صياغة الهدف

S	Specific	محدد
M	Measurable	قابل للقياس
A	Achievable	قابل للتحقيق
R	Realistic	و اقعي
T	Time	محدد بفترة زمنية

- لا تعتمد على ذاكرتك في أهدافك ومهامك يجب أن تكتبها بوضوح وأن تكون أمامك دائما
- الفشل في التخطيط هو التخطيط للفشل.

مضيعات الوقت

تجنب مضيعات الوقت التي تدخلك في عالم الوهم وليس لها هدف واستثمر وقتك فيما هو أفضل ومن ضمن تلك التي تدخل في عالم الوهم:

- وسائل التواصل الاجتماعي كإنستجرام و(الفيس وتويتر الزائد عن الحاجة)
- مشاهدة مباريات الكرة
- سماع الأغاني
- المسلسلات والأفلام
- الجلوس على المقاهي
- الخروج غير الضروري
- لعب الشطرنج والدمنة
- الألعاب الالكترونية
- الروايات غير الواقعية

❖ سجل دائما فيما تصرف وقتك وما الملهيات التي تشغلك وكم تأخذ من وقتك

❖ اعمل قائمة يومية بمهامك TO DO LIST وما تم إنجازه منها ويمكنك الاستعانة بتطبيق NOTION لترتيب أهدافك ومهامك

❖ استغل أوقات انتظارك

❖ قال أحد الصالحين: كن حريصا على وقتك حرص رجل يبيع الثلج في ظهر يوم حار فهو يصيح في الناس ويقول: ارحموا من رأس ماله يذوب!!

❖ "يا ابن آدم إنما أنت أيام، فإذا ذهب يومك، ذهب بعضك" الحسن البصري

طرق المذاكرة

أفضل الطرق للمذاكرة هي طريقة PQDRST

- أفضل طريقة للمذاكرة هي طريقة PQDRST حسب ترتيب الحروف بالإنجليزية وهي اختصار ل
- الإلمام بالموضوع ككل وقراءته الموضوع ككلpreview
- طرح الأسئلة على الجزء المقروءquestion
- التقسيم تقسيم الموضوع إلى موضوعات فرعيةdivide
- قراءة الموضوع الفرعي read
- التسميع الذاتي self-recitation
- سواء بالصوت أو بالكتابة بالورقة والقلم وأفضل تسميع هو التسميع بالورقة والقلم ويمكن الجمع بين التسميع بالصوت وبالورقة والقلم ومراجعة الجزء المُسمَع ورؤية ما نسيته أو أخطأت فيه وأعادته
- اختبار الذاكرة بحل أسئلة عن هذا الجزء من المذاكرة test

ملحوظات هامة أثناء المذاكرة

- توجيه أسئلة تتعلق بما تم قراءته على كل فقرة من المحتمل أن تأتي في الامتحان.
- خطط قبل المذاكرة أي مادة ستذاكر وماذا ستذاكر فيها وهل ستذاكر على جزء جديد أم ستراجع) ان التخطيط للوقت توفير للوقت).
- محاولة الإجابة على تلك الأسئلة عند قراءة الفصل في المرة الثانية.

- التخطيط أسفل الجمل الهامة يكون في القراءة الثانية باستخدام قلم الرصاص.
- الانتباه أثناء القراءة إلى القوانين والقواعد والمعادلات والنظريات والرسوم التوضيحية وأجزاؤها.
- كتابة الملحوظات الهامة على الدرس بجانب الصفحة او في نهايتها.
- التعليم على النقاط المهمة بالقلم الرصاص وكتابة العناوين بالخط الاحمر وكتابة الدرس باللون الازرق لأنه أكثر الالوان التي تريح العين.
- أثناء حل الأسئلة التعليم على الأسئلة الصعبة حتى يتم مراجعتها بعد ذلك وهي التي ستفيد جدا وتقلل وقت مراجعتك ليلة الامتحان بدلا من مراجعتك على المنهج بأكمله إن لم يكن هناك وقت.
- تخصيص وقت لحل نماذج الامتحانات مع المذاكرة أفضل من تخصيص كل الوقت للمذاكرة فقط.
- في النظم التعليمية المتطورة هناك معلومات لا يجب عليك أن تحفظها فقط يمكنك معرفة كيفية استخراجها من الكتب حتى لا تشغل وقتك باستذكار شيء لا تحتاجه فورا حتى أن هناك امتحانات open book وهي أسئلة وكل ما عليك أن تعرف كيف تستخرج إجاباتها من الكتاب.
- Easy to come easy to go المعلومة التي تأتي سهلة تذهب سهلة ولذلك يجب عدم ادخار أي جهد في المذاكرة واستخدام الحواس المختلفة والمراجعة والحل لتثبيت المعلومة
- يفضل تخصيص فيه لمبة للمذاكرة مسلطة على مواد المذاكرة لزيادة التركيز ولتدخل في جو المذاكرة.
- ضع أمامك كل شيء ستحتاجه من مياه وأدوات لتقلل التشتيت.

مذاكرة الإنجليزية

- ملحوظة ١: في كل لغة الكلمات هناك الكلمات الأكثر استخداما وهي أهم الكلمات التي يجب أن تحفظ وستوفر عليك الكثير من الوقت والمجهود، فمثلا في اللغة الإنجليزية الثلاث آلاف كلمة الأولي الأكثر استخداما يستخدموا في ٨٥٪ من اللغة والعشرة آلاف كلمة الأكثر استخداما يستخدموا في ٩٧٪ من الحديث، ويمكنك ايجاد الكلمات الأكثر استخداما في كل لغة على موقع

https://en. wiktionary. org/wiki/Wiktionary:Frequency_lists

كما يمكنك تنزيلهم على ملف pdf على الموبايل واستذكارهم في وقت الفراغ أو أثناء ركوب المواصلات.

- ملحوظة ٢: الجديد في القواميس ليس تلك القواميس التي اعتدنا عليها من كتابة الكلمة على الكمبيوتر في القاموس فيظهر المعاني الكثيرة لها بلغتنا وإنما هناك برامج بإمكانها وضع أكثر من قاموس في تطبيق واحد وإظهار الفرق بين كل كلمة وأيضا إظهار المرادفات والمضادات للكلمة مثل برنامج colordict على أندرويد الذي يمكن تحميل عليه قواميس بامتدادdict .

- ملحوظة ٣: يمكنك استخدام موقع www. forvo. com لكي يدلك على نطق الكلمات بأية لغة بأصوات متعددة من أهل البلد الأصليين لكل لغة.

- ملحوظة ٤: يمكنك الاستعانة بموقع google translate classic لعمل حفظ للكلمات التي عرفتها للتو لاستذكارها بعد ذلك ويمكنك تعديلها أيضا إلى أفضل الترجمات التي تراها مناسبة ويمكنك تحميلها على الموقع كملف excel وتحويل الملف إلى pdf بعد ذلك لكي يسهل عليك استذكارها.

- ملحوظة ٥: يمكنك استخدام تطبيقات مثل Lomgman, Merriam-Webster , wordweb لكي يدلك على طريقة نطق الكلمات الإنجليزية وأيضا ترجمة كل كلمة

من إنجليزي إلى إنجليزي مثله والكلمات المشتقة من هذه الكلمة ومرادفاتها ووضعها في مثال في جملة في سياق معناها.

- ملحوظة ٦: يمكنك استخدام تطبيقات ومواقع تفيدك في تطبيق اللغة مثل wikihow ليفيدك في كيفية عمل أي شيء أو مواقع الأخبار مثل NPR(national public radio) أو CNN وغيرها.
- ملحوظة ٧: يمكنك سماع الحوارات باللغة الإنجليزية والكلام الذي ينطقه المتحدثون باللغة الإنجليزية ويمكنك ب الاستعانة ب TED TALKS
- ملحوظة ٨: يمكنك مصادقة بعض الأفراد الذين يتكلمون اللغة التي تود تعلمها سواء على النت أو غيره، والحديث معهم في مجالات الحياة ومساعدتك في تقوية لغتك.
- ملحوظة ٩: يمكنك تجميع كل الكلمات التي عرفتها للتو في ملف اكسيل أو جوجل شيت ليسهل مراجعتها من حين لآخر. مثل هذا النموذج على الموقع

  shorturl. at/coJN٢
- ملحوظة ١٠: يمكنك استخدام موقع youglish لكي تسمع الكلمة في سياق حواري سواء أفلام أو خطابات
- ملحوظة ١١: يمكنك الاستعانة بقنوات اليوتيوب التي تساعد على التعلم مثل قناة ZAmericanenglish
- ملحوظة ١٢: من أفضل المراجع لمذاكرة الجرامر هو كتاب ENGLISH GRAMMAR IN USE

حل الرياضيات

- احفظ القانون وراجعه أكثر من مرة
- انظر في حل الأسئلة والأمثلة المحلولة
- ابدأ بحل المسائل
- تذكر أن هناك قانون أساسي مهما صعبت المسألة فلن تخرج عنه
- علم بالقلم الرصاص على الوحدات والأرقام والأشياء الهامة في المسالة
- ضع المعطيات والمطاليب والأشياء المهمة بشكل مختصر في جانب الصفحة
- تذكر المسائل السابقة وحاول مقارنتها بهذه المسألة
- علم على المطاليب وعددها حتى لا يفوتك مطلوب منهم
- حاول أن تعكس المسألة إن استطعت كان يقول لك اثبت أن المثلث متساوي الاضلاع فتقول إذا كان متساوي الأضلاع فستكون كل زواياه ٦٠ درجة فتحاول أن تثبت أن زواياه ٦٠ درجة وهكذا.

طرق أكثر إبداعا للمذاكرة

المذاكرة باستخدام القافية

جعل مواد ومواضيع المذاكرة على شكل أغاني بحيث تتوحد القافية

في نهاية الكلام مما يساعد على حفظ هذه المادة وهذا ليس سهلا في معظم كل الحالات.

التسجيل وسماع الصوت

من الممكن التسجيل بالصوت العالي أثناء قراءة المواد عن طريق

الموبايل أو التسجيل أو الكمبيوتر بحيث يتم سماع الدرس مرة أخري

في أي وقت من أوقات الفراغ أو سماعها أثناء المشي عن طريق

السماعات التي توضع في الأذن.

القراءة الجيدة

الطالب القارئ أفضل بكثير جدا من الطالب الغير قارئ في المذاكرة وتكون قدرته على الاستيعاب أكبر لأنه تعود أثناء قراءته على كيفية استخراج المعلومات والاستفادة منها.

- القراءة الصامتة تستخدم للفهم والقراءة الناطقة تستخدم اثناء الحفظ للتثبيت ولتجنب السرحان
- أهم من القراءة هو ما إذا نقرأ وكيف نقرأ فقراءة كتاب واحد مفيد عدة مرات أفضل من قراءة عدة كتب خاصة إذا كانت غير مفيدة

هذه قائمة بكتب عامة ننصح بقراءتها

http://bit.ly/١F٢vztO

كيف تلخص

هناك طرق عديدة لكتابة الملخصات وأخذ الملاحظات، وتعتمد الطريقة المستخدمة، على طبيعة المادة المطلوب تلخيصها، والهدف من قيامك بعملية التلخيص، والطرق أو الأشكال الأساسية لكتابة الملخصات هي :

١- الطريقة النثرية :

هي نقل مركز أو نسخة مكثفة ومركزة من الأصل، وعادة ما تكتب بشكل نثرى

حكم ابن الخليفة هارون دولة مصر في سنة ١٩٢٥ وكان حكمه عادلا

هارون مصر١٩٢٥ عادلا

٢- الطريقة الهيكلية :

وهذه تكون على شكل كلمات مفردة أو فقرات مختصرة، وتوضع على شكل قائمة، باستخدام تقسيمات مثل :العناوين الرئيسة والعناوين الثانوية المتفرعة مع استخدام الترقيم والترميز.

٣- طريقة بدايات الحروف

استخدام بدايات الحروف لتسهي-ل الوصول لمعلومة فمثلا الثلاثة الذين تاب الله عليهم بعد تخلفهم عن الجهاد مع النبي في غزوة (تبوك) هم مرارة بن ربيعة وكعب بن مالك وهلال بن أمية ويمكن اختصارهم في كلمة مكه

الخريطة الذهنية

هي طريقة لترتيب المعلومات وتمثيلها على شكل أقرب للذهن كما يشير توني بوزان، صاحب هذه الفكرة. وهذه الطريقة تعمد إلى رسم خريطة أو شكل يماثل كيفية قراءة الذهن للمعلومة، حيث يكون المركز هو الفكرة الأساس، ويتفرع من هذه الفكرة فروع على حسب الاختصاص أو التصنيف أو التوالي. وقد يتفرع فروع من الفروع على حسب تشعب الموضوع. وتساعد رسم الأفكار بطريقة الخريطة الذهنية على تجميع المعلومات وتوصيلها للأطراف الأخرى بسهولة. كما تساعد على ربط الأفكار بعضها بالبعض الآخر، وتسهل عملية استرجاع المعلومة. ويمكن رسم الخريطة الذهنية إما باليد أو باستخدام برامج الكمبيوتر مثل البرنامج المجانيFreeMind

كيف تكون أو ترسم الخريطة الذهنية؟

١- ابدأ من المنتصف واكتب الفكرة الأساسية.
٢- حاول استخدام التفريعات بقدر ما تستطيع، أكثر من شرح موضوع في فرع واحد
٣-اختر الكلمات المناسبة التي تدل على الفكرة
٤-استخدم الألوان والتشكيل (٣ ألوان على الأقل)
٥-إذا كنت تلخص كتابا أو مقالا، حاول أولا الانتهاء منه ثم ضع له الخريطة الذهنية. هذا سيساعدك على التركيز أكثر في وقت القراءة والخريطة النهائية ستكون أشمل وأفضل.
٦- راجع وحسن الخريطة بربط عناصرها واستخدام الصور والرسوم التوضيحية.
٧-تستطيع إضافة ملاحظات على أي فرع بما لا يزيد عن جملة أو جملتين.
٨-إذا كان الموضوع متشعب أو كبير، حاول توزيعه على أكثر من خريطة ذهنية. مثلا، ارسم خريطة ذهنية لكل فصل من فصول الكتاب.

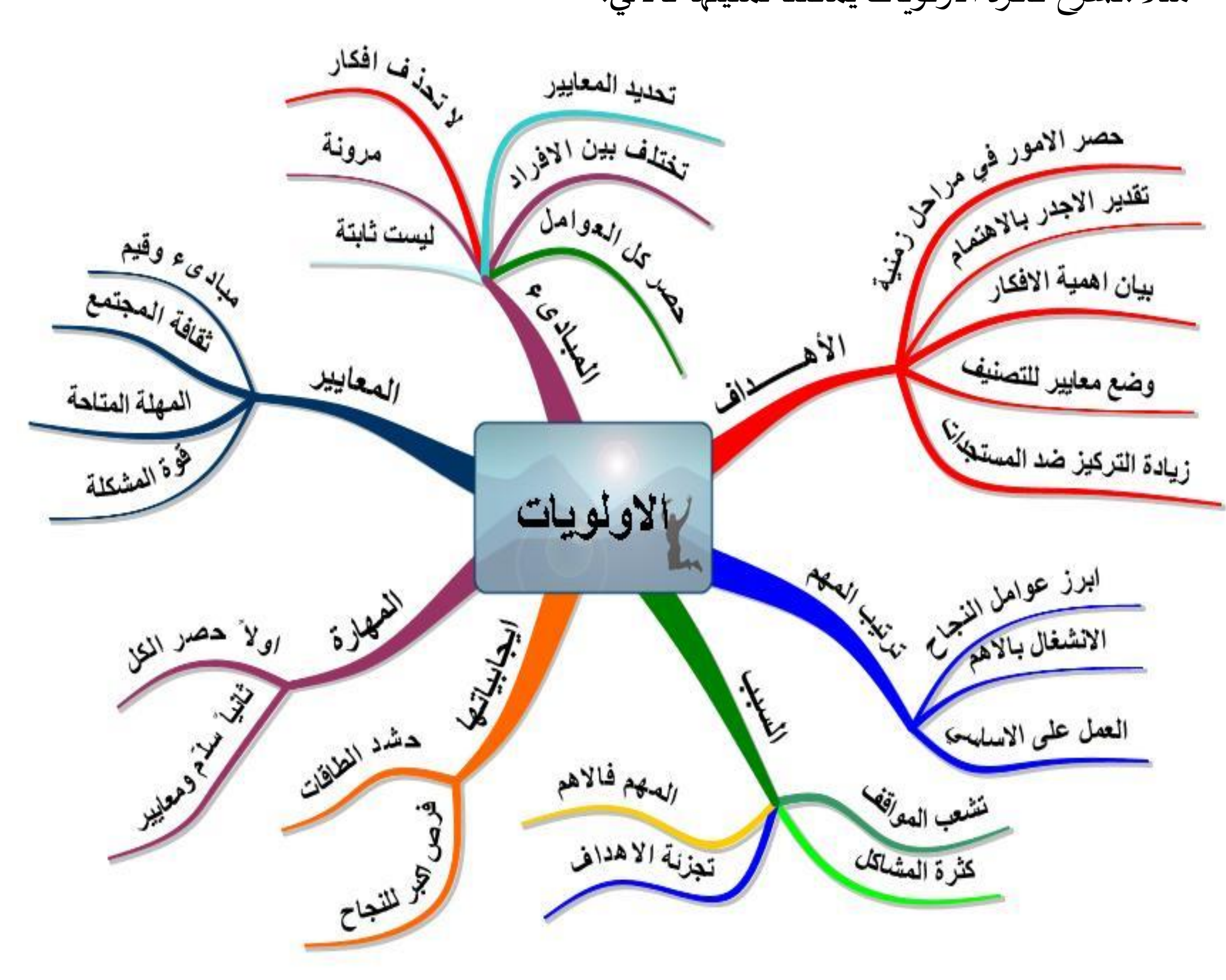
٩-ابدأ برسم تفرعات الخريطة من اليمين إلى اليسار، حتى توافق طريقة تعامل العقل معها

١٠-استخدم الرسمات كثر المستطاع وتكون الصورة بجانب الكلمة أو العبارة.. بحيث تختار صورة أو رسمه تغنيك عن النص.. بدل ما تكتب اذهب لتناول الشاي.. ارسم.. وضع صورة كوب شاي.

١١-لاحظ أنه كلما بعدت عن النص كلما صغر الخط

١٢-هناك تطبيقات على الكمبيوتر تساعدك لعمل الخريطة الذهنية.

مثلا :لشرح فكرة الأولويات يمكننا تمثيلها كالآتي.



كيف تقوي ذاكرتك

تخيل لو ذهبت إلى طبيب ليصف لك العلاج وبعد أن شرحت له حالتك قال لك الحقيقة أنا أعرف ذلك المرض ولكن لا أذكر علاجه أو قال لك أنا لا أذكر تلك الأعراض تتبع أي مرض هل ستذهب له مرة أخرى؟ بالطبع لا.

الكثير منا يقلل من أهمية الحفظ في العملية التعليمية ولكنها مهمة فعلا، ما نريده ليس عدم الحفظ ولكن حفظ والانشغال بما هو مفيد وليس حفظ ما هو غير مفيد ويسهل استرجاعه، والحفظ مطلوب في كل مجالات العلم بلا استثناء مع اختلاف قدره وطرق تفعيله؛ فمثلا يجب حفظ الأشياء التي تستخدمها بشكل دائم ومستمر في مهنتك والتي تؤثر عليك في الحالات الحرجة في مهنتك ولكن لا يجب عليك حفظ معدل تسارع الجاذبية الأرضية لأنك من الممكن أن تعثر عليها بسهولة في أي وقت من الكتب أو من الانترنت إلا إذا أرغمت على ذلك لامتحان أو خلافه.

<u>كيف تكتسب ذاكرة قوية</u>

١-الابتعاد عن الذنوب، لأن شؤم المعصية يورث سوء الحفظ وقلّة التحصيل في العلم ولا تجتمع ظلمة المعصية مع نور العلم، ومما يُنسب إلى الشافعي رحمه الله قوله:

شكوت إلى وكيع سوء حفظي فأرشدني إلى ترك المعاصي
وقال إن علم الله نورٌ ونور الله لا يعطى لعاصي

وسُئل الإمام مالك رحمه الله أينفع للحفظ شيء قال ان كان ينفع شيء فترك المعاصي

وسُئل الإمام مالك رحمه الله أينفع للحفظ شيء قال ان كان ينفع شيء فترك المعاصي

٢-كتابة المحفوظ ولو أكثر من مرة، وقد قال الرسول صلي الله عليه وسلم: (قيدوا العلم بالكتاب). حديث صحيح

٣-التحديث بالمحفوظ، وقال إبراهيم بن إسحاق الحربي :(إذا أردت أن تحفظ حديثاً فحدث به) وقال الإمام الشافعي: العلم يرسخ بالتدريس والتكريس. الإمام الشافعي.
التكريس = وضعها في كراريس

٤- افهم ثم احفظ.

٥- قسم النص إلى وحدات ثم احفظ.

٦-اهتم بما تحفظ (يحفظ المرء الشيء الذي يهتم به)

٧-وزع الحفظ على فترات زمنية فالتدريب على الحفظ الموزع أفضل من التدريب المجمع فهذا يفيد في الحفظ طويل الامد وهو أثبت للحفظ.

٨-تنظيم الوقت، وحياته المعيشية، وذلك لأن تذبذب الحال، وسوء الأحوال، وكثرة المهام المختلفة يورث العقل الشتات، فيتردى الحفظ، وتضطرب الذاكرة، فيسهل بذلك النسيان.

*أجود أماكن الحفظ كل موضع بعيد عن الملهيات

ليس بمحمود الحفظ بحضرة والخضرة والأنهار وقوارع الطرق وضجيج الأصوات لأنها تمنع خلو القلب غالبا.

٩- اعتمد على أكثر من حاسة في الحفظ

(الكتابة-السماع- القراءة)

١٠- ارسم صوراً تخطيطية – لوّن بعض الرسوم أو الفقرات الرئيسية

١١- كرر ثم كرر.. كرر.. فالتكرار هو ما ينقل المعلومة من الذاكرة قصيرة المدى إلى الذاكرة طويلة المدى

١٢-الربط: ربط ما تريد تذكره بشيء تحبه.

- إذا كنت تريد تذكر رقم (هاتف- سيارة-منزل- فاتورة- يوم تاريخ الالتحاق بعمل)،

فكِّر ما علاقة الرقم بأرقام أخرى.. البدايات، النهايات علاقة الرقم ببعضه.

ومثال ذلك: إذا أردت أن تحفظ رقم هاتف أو وفاة عالم أو رقم معاملة ما !!،

فاربط الرقم برابط فيه لا ينسى أكثر اختصاراً مثل رقم (٢٠٠٣٤٠٠) لكي تحفظه

تقول (مائتين) و (ضعفها) بينها (ثلاثة)، وهذا أسهل من حفظه طويلاً أو تربط

الرقم برقم تحفظه من قبل فتقول (٤٠٠) رقم سيارتي!، (٢٠٠٣) السنة الميلادية، أو آخر رقم هاتفي، أو رقم حقيبتي السرّي.

١٣- اجعل للذاكرة أهدافًا؛ لأنه من الصعب التعلُّم إذا لم يكن هناك هدفٌ مَن تُعلُّمِه.

١٤- دون في مفكرتك مهامك اليومية حتى لا تنساها (قلم صغير أفضل من ذاكرة قوية)

١٥- استخدم الشيء وإلا ستفقده.. فإن العضو الذي لا يعمل يضعُف ويضرُّ؛ لأن عدم الاستخدام هو أساس النسيانuse it or lose it

١٦- استخدام برامج FLASH CARD وتطبيقاتها متوفرة على الموبايل وتساعدك في حفظ الكلمات التي تتعسر عليك

١٧- غير الألوان التي تستخدمها في الكتابة عن العناوين مع التعليم على المعلومات المهمة بالقلم الفسفوري HIGHLIGHTER

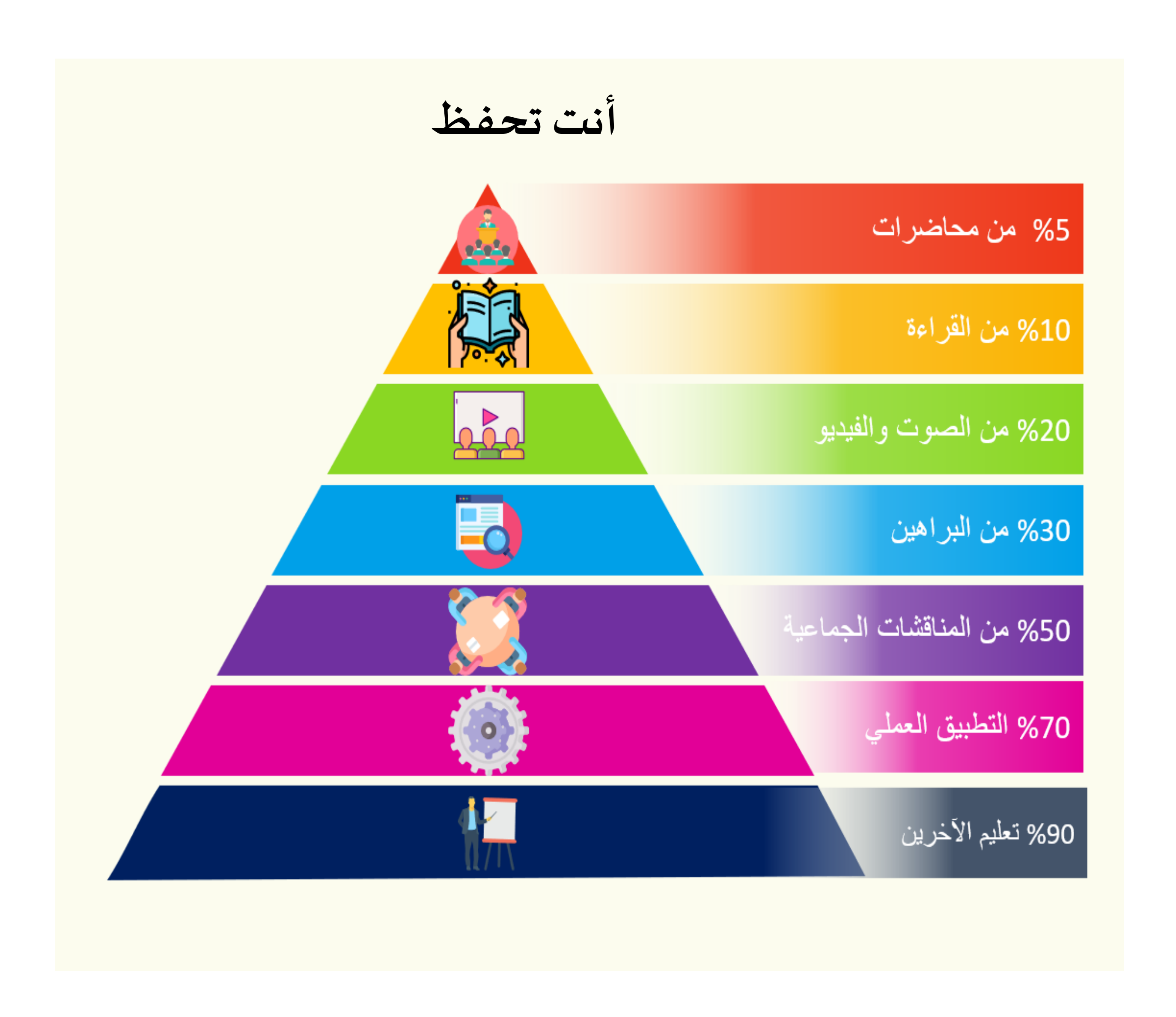
١٨- استخدام الارتباطات المرئية VISUALIZATION

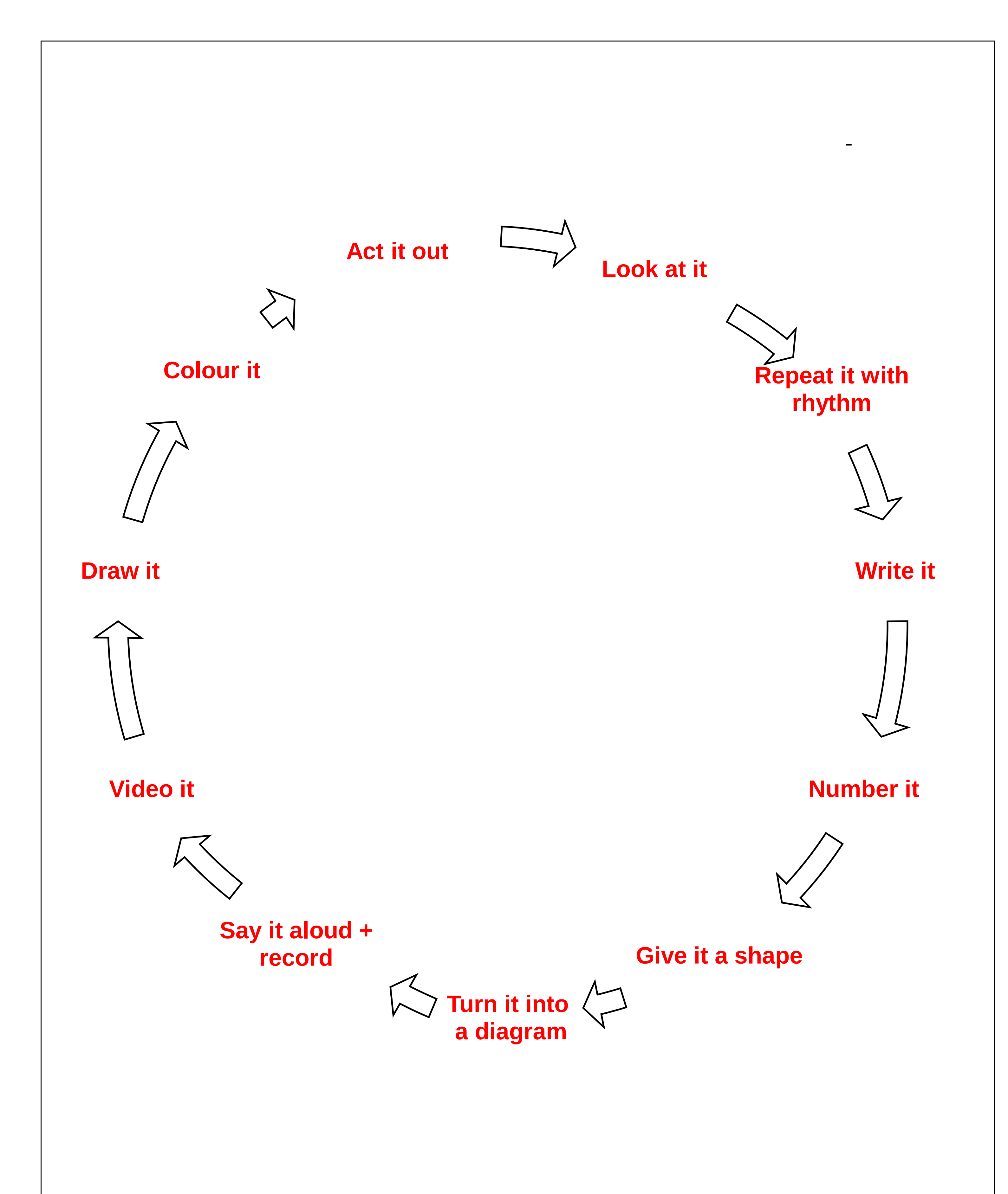
١٩- يمكنك استخدام الملاحظات اللاصقة STICKY NOTESللأشياء التي تريد أن تتذكرها وتبقى صوب عينيك دائما

* هناك بعض الاطعمة التي مادة الكولين الذي يفيد في أداء الدماغ مثل البيض واللحوم والأسماك

الاهم من هذا الأكل هو الخطوات التي ذكرناها فلو كان الحفظ بالأكل لكان الملوك أفضل الناس حفظا

- عن محمد بن أبي حاتم البخاري أنه سأل الإمام البخاري: هَلْ مِنْ دوَاءٍ يشربُهُ الرَّجُلُ، فينتفعُ بِهِ لِلْحفظِ؟ فَقَالَ: لاَ أَعْلَمُ، ثُمَّ أَقبلَ على، وَقَالَ: لاَ أَعْلَمُ شَيْئاً أَنْفَعَ لِلْحفظِ مِنْ نَهْمَةِ الرَّجُلِ، وَمُدَاومَةِ النَّظَرِ.




-
Act it out
Look at it
Repeat it with rhythm
Write it
Number it
Give it a shape
Turn it into a diagram
Say it aloud + record
Video it
Draw it
Colour it

جدول الاستذكار

مبادئ أساسية لتصميم جدول الاستذكار

- ترتيب الواجبات حسب الأولويات
- أن يوفر الجدول قسطاً كافيا من الراحة، وأوقاتا للمرح أيضا
- ليكن مادة الحل أولا ثم مادة الحفظ
- ابدأ بالمواد السهلة التي تحبها لأنها تعطيك قدر من الثقة
- بذل قليل من الجهد البدني حتى لا يتأثر الذهن فيقل التركيز وتقل الرغبة في المذاكرة
- الاهتمام بالرياضة وممارستها كل أسبوع ثبت عمليا أن الرياضة تنشط الذهن وأن الرياضيين أكثر قدرة على التركيز من غيرهم
- ترتيب وقتاً لمراجعة الدروس بشكل فوري.
- ترتيب فترات للمذاكرة مدتها ساعة تقريبا وأكثر فترة للراحة تكون ١٠ دقائق
- محاولة جعل أوقات المحاضرات خلال ساعات النهار
- لا تجدول كل دقيقة من وقتك واترك وقتا للطوارئ
- يمكن الاستعانة ب GOOGLE CALENDER لتنظيم جدولك
- حافظ على نوم القيلولة للتخفيف من التعب ولتجديد النشاط قال رسول الله صلي الله عليه وسلم: (قيلوا فإن الشياطين لا تقيل) حديث حسن.

قسم أولويات وقتك الى أربعة أشياء:

١- هام وعاجل

٢- هام وغير عاجل

٣-غير هام وعاجل

٤-غير هام وغير عاجل

- دون أولوياتك والأشياء التي ستقوم بها وصنفها في كل في مفكرتك الخاصة
- الأشخاص الناجحين هم الذين يرتبون أولوياتهم وهم الذين يرتبون اوقاتهم (الأهم فالمهم)
- الشخص الناجح هو أكثر اهتماما بالأشياء الهامة والغير عاجلة فهي مفتاح الناجين حتى لا يضيق عليه الوقت وتصبح هامة وعاجلة

- نسبة قليلة من الأعمال المهمة هي التي تؤدي إلى نسبة كبيرة من النتائج

نماذج لتوفير الوقت

- لو وفرت نصف ساعة من الشئون العامة لمدة أسبوعين تعطيك ٣ ساعات ونصف اسبوعيا لاستيعاب باب من التاريخ او لتأخذ درسا خصوصيا في مادة
- لو وفرت دقيقة كل يوم فهذا سوف يعطيك أكثر من ست ساعات اضافية في السنة

إن أثمن شيء يعتبره معظم الناس مجانا هو الوقت

أسلوب بومودورا

هو أحد الأساليب لتحقيق أفضل إنتاجية وأقل قدر من الملل والبعد عن المشتتات ومعناها البندورة وطريقته هي:

١-اختر المهام التي تريد أن تحققها

٢-اضبط جهاز ضبط الوقت على ٢٥ دقيقة لإنهاء مهمة معينة من المهام

٣- عندما ينتهي الوقت المحدد تصبح قد حصلت على بندورة واحدة وتأخذ عليها راحة لا تزيد عن خمس دقائق لا يكون فيها استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

٤-كل ٤ بندورات تحصل على راحة من ١٥-٣٠ دقيقة

٥- إذا كانت المهمة تأخذ وقتا أكبر من ذلك قسمها واذا كانت تأخذ وقتا أقل اجمع المهمات الصغيرة مع بعضها

٦- في حال تعذر اكمال المهمة ويجب اكمالها لفترة أطول فستصبح كل ٥٠ دقيقة عمل صافي معها من ١٠-١٥ دقيقة من الراحة

أمور ينبغي تجنبها أثناء عملية الاستذكار

- المذاكرة على السرير لأنه مدعاة لتسرب النعاس.
- المذاكرة بطريقة جماعية في مجموعة تضم عددا كبيرا من الطلاب لأنها في النهاية لا تؤدي إلى التركيز في المذاكرة بشكل كامل وتؤدي لإضاعة الوقت.
- سماع الموسيقى والأغاني الصاخبة أو غيرها بل حتى لا يصح الاستماع إلى القران الكريم أثناء المذاكرة لأنها تشتت الذهن وتؤدي إلى عدم استيعاب المذاكرة (صاحب بالين كداب).
- الإكثار من تناول المنبهات كالشاي أو القهوة والمشروبات الغازية أو تناول الحبوب المنبهة فهذا يؤدي إلى الإدمان عليها والتعود وإرهاق الذهن والجسم والتعويض بدلا منها بالمشروبات المفيدة كالقرفة والجنزبيل.
- استخدام الضوء الخافت.
- المذاكرة في الأماكن العامة كالسوق مثلا.
- الاعتماد على المذكرات والملخصات التي يعدها الآخرون وبخاصة التجارية منها.
- تأجيل الاستذكار إلى وقت متأخر من العام الدراسي.
- المذاكرة بوضع غير مريح للظهر أو على كرسي غير مريح مما يؤثر على فقرات الظهر على المدى الطويل.

مشكلات تعوق المذاكرة والتفوق

١. السرحان وطريقة علاجه:

- اختيار المواد التي تشغله عن بداية المذاكرة
- اكتب كل ما يأتي في ذهنك ويشغلك أثناء المذاكرة في ورقة خارجية واسترجعه بعد المذاكرة حتى لا يلهيك
- استخدام الصوت المرتفع
- عدم الاستسلام للسرحان والرجوع للدرس مرة أخرى كلما سرحت فلا يوجد أحد لا يسرح ولكن هناك درجات للسرحان
- القضاء على الامراض العضوية التي تؤدي الى السرحان مثل فقر الدم ونقص الحديد

٢. الملل ينتج من العمل المتكرر الرتيب وعلاجه:

- التنويع بين المواد
- عدم مذاكرة مواد متشابهة وراء بعضها
- تغير مكان المذاكرة من وقت لآخر
- الترفيه في نهاية المذاكرة
- الترفيه في نهاية الأسبوع

٣. **عدم الرغبة في المذاكرة وطريقه علاجها:**

- التخطيط المهم والالتزام بجدول المذاكرة ووضع الهدف نصب عينيك سيقضي على ذلك
- تذكر دائما واجبك ولماذا تذاكر وتتفوق ولمن تتفوق؟ (قد تحب تشرب الدواء رغم مرارته)

٤. **التسويف وعلاجه:**

- كلم نفسك بصوت عالي بالمهام التي عليك
- ركز على الوقت وليس الكم، الاستفادة بالوقت هو المطلوب منك
- قسم المهمة إلى مهام صغيرة أو على عدة مراحل

التسويف: هو ذلك الشيء الماكر الذي يجعلك تظل كما كنت بالأمس. دون ماركيز

التسويف يفسد الراحة كما يفسد العمل

التعامل مع الامتحانات

أسرار النجاح في الامتحان

- اقرا الورقة قراءة عامة وتأكد من وجود أو عدم وجود أسئلة في ظهرها
- قراءة رأس السؤال فقد يكون فيه مطالب لا أعرفها
- تعليم كل اجابة أجبتها بالصح وكل اجابة لم أجب عليها اضع بجانبها علامة استفهام حتى لا أنسي ما عملته وما لم اعمله
- عدم ترك أي سؤال بدون إجابته حتى ولو لم أكن أعرفه
- حساب الوقت لأنني قد لا أشعر بالوقت وأترك الأسئلة من الامتحان
- حل المسائل السهلة أولا ثم المسائل الصعبة
- وأنت تقرأ أسئلة الامتحان اكتب أي ملاحظات أو أفكار قد تستخدمها لاحقا
- تأكد من صحة إجابتك في الرياضيات الناتجة عن إهمال الأخطاء الناتجة عن الإشارات والأرقام
- في أسئلة الاختيار احذف الاختيارات التي تراها خاطئة تماما وركز على ما تشك فيه
- اترك السؤال لفترة لو نسيت إجابته لعلك تتذكره بعد ذلك
- التعليم على المطاليب وعددها ٣، ٢، ١ والتعليم بخط على الأشياء المهمة والمعطيات ووحدات القياس والأرقام
- تأكد من أنك أجبت على كل الأسئلة والمطاليب

بعد الانتهاء من الإجابة على أسئلة الاختبار

- أعد قراءة السؤال مرة أخرى وانتبه لإجاباتك
- اكتب كل ما عندك في ورقة الاختبار
- لا تقم من مكانك وتخرج من الفصل
- اقلب الورقة وفكّر عده دقائق في الاختبار الذي أنهيت بشكل عام
- يجب أن تحمل إجابة كل سؤال نفس رقم السؤال في ورقة الأسئلة حتى لا يرتبك المصحح
- حاول الاسترخاء الذهني وأغمض عينيك قليلاً لتريحهما من عناء التركيز المستمر.
- اقبض أصابعك وإبسطها بحركة رياضية بسيطة لتريحها من عناء الكتابة.
- ثم اقرأ الورقة للمرة الأخيرة قبل تسلميها
- فإذا اقتنعت بما قدّمت فاحمد الله ثم قم فسلّم الورقة في نهاية الوقت

ماذا تفعل لو

- انتهى الوقت المحدد ولم تكمل إجابة أحد الأسئلة!!؟
  -اكتب ملاحظات مختصرة موضحا للمصحح إنك تعرف الإجابة كاملة.
- توقف تفكيرك!!؟
  -استرخ قليلا، خذ نفسا عميقا، وابدأ من جديد.
- ارتبك تفكيرك، واختلطت عليك الأمور وأنت تجيب على أحد الأسئلة!!؟
  -اترك السؤال، وابدأ بآخر. ارجع ثانية إلى السؤال الأول، فإن لم تستطع، سجل ملاحظاتك عنه مبينا للمصحح محاولاتك في الإجابة.

التوتر مثل الكرسي الهزاز يتحرك ولكنه لا ينقلك إلى أي مكان

أدعية للهَم والكرب

بالنسبة للأدعية التي توضع على المذكرات كأدعية قبل المذاكرة وبعد المذاكرة فحكمها أن تخصيص دعاء معيّن بزمن مُعين أو بوقت مُعيّن يَجعله في حيّز البِدع، وضمن المحدَثَات. فلا يجوز تخصيص هذه الأزمنة بهذه الأدعية، وإنما يُشرع للمسلم أن يَدعو بما شاء من تسهيل أمر، أو تحقيق مُراد، بغير تحديد دعاء مُعيّن بِزمن مُعيّن، ولا بِوصف مُعيّن ولكن هذه أدعية من أحاديث نبوية لتفريج الكروب والهموم

١- عن ابن عباس رضي الله تعالى عنهما:

أن النبي (صلى الله عليه وسلم) كان يقول عند الكرب:

((لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله رب العرش العظيم ، لا إله إلا الله رب السموات والأرض ، لا إله إلا الله رب العرش الكريم)). رواه البخاري ومسلم.

٢- عن أنس رضي الله تعالى عنه قال:

كان النبي (صلى الله عليه وسلم) إذا كربه أمر يقول:

((يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث)) وقال:

((ألظوا بيا ذا الجلال والإكرام)) رواه الترمذي.

٣- عن أبو بكرة نفيع بن الحارث:

أن رسول الله (صلى الله عليه وسلم) قال:

((دعوات المكروب: اللهم رحمتك أرجو فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين، وأصلح لي شأني كله، لا إله إلا أنت)). حديث حسن

٤- عن أسماء بنت عميس قالت: قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم):

ألا أعلمك كلمات تقولينهن عند الكرب أو في كرب؟ الله؛ الله ربي، لا أشرك به شيئا. حديث صحيح

٥- عن سعد ابن أبي وقاص قال: قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم)
((دعوة ذي النون إذ دعا وهو في بطن الحوت لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين فإنه لم يدع بها رجل مسلم في شيء قط إلا استجاب الله له)). حديث صحيح

٦- عن انس بن مالك: قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم):

اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلا وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلا. حديث صحيح

٧- عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: مرَّ النبي صلى الله عليه وسلم بأبي عيّاش زيد بن الصامت، وهو يصلي، وهو يقول: اللهمَّ إني أسألك بأنَّ لك الحمدَ، لا إله إلا أنت وحدك لا شريك لك، المنان، بديع السموات والأرض ـ ذو الجلالِ والإكرام، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لقد سألتَ اللهَ باسمِه الأعظمِ، الذي إذا دُعِيَ به أجاب» (رواه أحمد وابن ماجه والحاكم ورواه أحمد وأبو داود والنسائي، انظر: صحيح الترغيب؛ برقم: [١٦٤١]).
وفي رواية: "اللهم إني أسألك بأن لك الحمد، لا إله إلا أنتَ الحنان المنان، بديعَ السموات والأرض، يا ذا الجلال والإكرام يا حي يا قيوم اللهم إني أسألك.." (صحيح ابن حبان؛ برقم: [٨٩٣]).

نصائح عامة

- أجري بعض علماء علم النفس تجارب على بعض الطلبة المتساويين إلى حد ما في مستوي الدراسة وقسموهم إلى مجموعتين مجموعة وأعطوهم وقتا معينا للمذاكرة فالمجموعة الاولي كانت تذاكر الدرس كل الوقت مذاكرة جيدة ولا تحل أسئلة والمجموعة الثانية كانت تذاكر الدرس نصف الوقت وتحل أسئلة وامتحانات في النصف الآخر فوجدوا ان مستوي المجموعة الثانية أفضل من مستوي المجموعة الأولى

- قال المحاضر بعد أن طرح سؤالا: كم نسبة المهارات الشخصية التي لا بد أن تتوفر في الشخص الناجح وكم المهارات المهنية؟ وكانت الإجابة بأن ٨٥ %مهارات شخصية والباقي مهارات مهنية (الدراسة ليست كل شيء في الحياة). دراسة في جامعة هارفارد

- ركز على المهارات الأساسية أولا قبل أن تركز على المهارات الناعمة (التواصل والريادة والمهارات القيادية) التي ستفقد أهميتها إذا فقدت المهارات الأساسية كالمهن والحرف وسيتم تعظيم دورها إذا كانت المهارات الأساسية موجودة.

- يجب أن يكون هدفك في مجال عملك ليس مرتبطا فقط بأنك تحبه أم لا بل يجب أن يكون مرتبطا بقدراتك وإمكانياتك فكلية الهندسة مثلا تحتاج براعة في الرياضيات والفيزياء وكلية الطب تحتاج براعة في الأحياء واللغة وهكذا ولا تهوي مثلا أنك تكون ضابط شرطة وأنت تعلم أنك متمرد على إطاعة أوامر من هو أكبر منك.

- وأنت تقوم بهدفك يجب أن تحدد دراسات جدوى لنفسك فلا تبخل على نفسك بالمشورة وابحث عن المعلومات التي تدعم قرارك مثل المعروض والمطلوب في سوق

العمل ومدي قدرتك على التخصص فيه ولا تستبعد مجالا لا تحبه قبل دراسته بتأني (من شاور الرجال شاركهم عقولهم).

- تذكر حديث الرسول صلى الله عليه وسلم: احرص على ما ينفعك، فلا تشغل نفسك فيم لا ينفع ولا يضر وتذكر أن هناك أشياء العلم بها لا ينفع والجهل بها لا يضر.

- حبك لمجال لم تتعلق به هو مجرد إعجاب لا أكثر لأنك لم تتعمق فيه والإعجاب غير مبرر في مجالات غير مفيدة لأنها تضييع للوقت والمجهود.

- الحرفية هي طريق الشغف وليس العكس ولهذا هناك إناس تحب عملها رغم أنها لم تختره عن شغف وحب والعكس صحيح فالناس تحب المجال الذي تتميز فيه وتصل فيه للرضا الوظيفي وليس العكس الذي يتحقق بوجود ١- الإبداع ٢-التأثير ٣-التحكم

- قبل أن تُقدِم على أي عمل عليك بمتابعة مجالات العمل المختلفة فهناك مواقع الكترونية تشرح مجالات العمل المختلفة وما هي المهن المعرضة للانقراض وماهي المهن الأكثر توفرا لفرص العمل ومدى النمو لكل مهنة ومتوسط الدخل السنوي لها ومتوسط سنوات الدراسة والخبرة ومن تلك المواقع موقع مكتب العمل في أمريكا يعطيك فكرة عامة عن السوق الدولي للعمل.

- أسرع طريقة للتفوق هو التركيز على مجال واحد فقط والمثابرة عليه، فمن يشتت جهوده لكي يصبح الأفضل في مجالات عمل مختلفة غالبا لن يستطيع ذلك وإن استطاع ستأخذ منه مجهود أكبر بكثير من الذي يركز جهده في مجال واحد، وإن كان لابد من أكثر من مجال فحاول أن تجعلها على التوالي وليس التوازي وهذا

عكس أمور الحياة كرعاية الأسرة تتم إدارة شئونها من تعليم وصحة وغيره على التوالي وليس على التوازي.

- كثير من علوم التنمية البشرية علم زائف لإكساب بعض العاطلين الأموال عن الطريق المتاجرة بالأوهام للناس وقليل جدا منها فقط هو الذي يفيد.
- ركز دائما على التعلم الذاتي في حياتك فما ستنفقه من وقت في الذهاب لأخذ دورات تعليمية في المواصلات على الأقل يمكن أن تستفيد منه في الدورات الإلكترونية بالإضافة إلى إضاعة الوقت داخل المحاضرة بالإضافة الى إنفاق الأموال الكثيرة ومهما كان الذي سيشرح لك من دورات فلن يشرح لك مثلا في الدورة كل كلمة في اللغة الإنجليزية أو كل معادلة في الاكسيل ولكن عاجلا أم آجلا ستضطر في الاعتماد على نفسك.
- تواضع دائما وتذكر أن ما عندك من علم بفضل الله وكن حريصا على مشاعر الآخرين وتتظاهر أنك أفضل منهم بل كن على قدرهم إن لم يكن أقل منهم واعترف بفضل المُصيب منهم وتجاوز عن المُتعثر فيهم وحاول أن تساعد المجتهد فيهم، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم مثل الذي يتعلم العلم، ثم لا يحدث به، كمثل الذي يكنز، فلا ينفق منه
- تجنب إعطاء العلم للسفلة الذين يستغلون العلم لغير غرضه بل لمقارعة الحق (لا تعلموا السفلة العلم، حتى لا يحاجوكم به)، (وجدت أصل كل عداوة اصطناع المعروف إلى اللئام. سفيان الثوري)
- اعمل بذكاء وليس بجهد.. ليس شرطا أنك تعمل أكثر أنك سوف تحصل على نتائج ومقابل أفضل فأغنى الناس لا يعملون مثل بعض العمال في الدول الفقيرة، والدكتور أو المهندس لا يعمل مثل الفني الذي يعمل تحت يديه ولكنه يعمل بذكاء وليس بجهد (لو كان الثراء بقدر العمل لمات الحمار على فراش من ذهب!)

- لا تربط نفسك بوطن فكما قال علي بن أبي طالب: ليس بلد بأحق من بلد، خير البلاد ما حملك، أو كما يُقال: الوطن هو المكان الذي أعبد فيه الله بحرية، ولكن أربط نفسك بفكرة تعتقدها أو رزق تحصله أو علم تستفيد منه؛ خاصة إذا كانت تلك الأوطان مصممة لك عن طريق سايكس بيكو وهي لإعاقة حركتك وليس لإطلاقها، وكما قيل: الغنى في الغربة وطن والفقر في الوطن غربة.

- عادة يحدد نجاح أي مشروع من القائد المسؤول أو من النظام الذي وضع لينفذه الناس أكثر من الأفراد أنفسهم؛ فتأثير السلطة في الناس أكبر من مجموع تأثير الناس في السلطة فإما أن تنسحب من ذلك المشروع أو أن تضطر أن تكمل فيه وتنفذ ما عليك حتى يقضي الله أمرا كان مفعولا.

- لا تكن ترس في مؤسسات الدولة في حالة كانت دولة مستبدة وظالمة كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ليأتين عليكم أمراء يقربون شرار الناس، ويؤخرون الصلاة عن مواقيتها، فمن أدرك ذلك منكم، فلا يكونن عريفًا، ولا شرطيًّا، ولا جابيًا، ولا خازنًا. حكم الحديث: رواه أبو يعلى، وابن حبان في صحيحه، وقال الهيثمي: رجاله رجال الصحيح خلا عبد الرحمن بن مسعود، وهو ثقة .وحسنه الألباني.

- الدنيا دار ابتلاء وليست دار جزاء وليس صحيحا أن الناس يتساوون في حظوظهم في الدنيا وأن كل واحد له ٢٤ قيراط ولا يوجد ما يدل على ذلك في الدين أو العلم.

- ملحوظة للوالدين: أحب ولدك كما هو سواء كان متفوق في الدراسة ام لا، فالتفوق ليس شرطا للحب.

- تذكر دائما أن ما لا يدرك كله لا يترك جله.

- إرضاء الناس غاية لا تنال فارض الله وكفى

المصادر

* استخدم ذاكرتك توني بوزان
* العقل واستخدام طاقته القصوى توني بوزان
* إدارة الأولويات ستيفن كوفي
* علم النفس يعرفك بنفسك وليم ن. ماك بين
* طريقك للنجاح والتفوق   د /سعيد دباس
* للتفوق طريق كيف تسلكه؟   دكتور خالد جمال.
* عادات الاستذكار ومهاراته السليمة دكتورة سناء محمد
* تعلم كيف تذاكر؟ ديرك رونتري
* فن المذاكرة محمد إمبابي
* محاضرة تعلم كيف تتعلم أحمد أبو زيد (يوتيوب)
* العادات السبع للناس الأكثر فاعلية ستيفن كوفي
* محاضرة ما هو النجاح أصلا علي محمد علي (يوتيوب)
* شفرة الموهبة دانييل كويل (قناة علي محمد علي (يوتيوب))
* كيف تصبح ذكيا (قناة علي محمد علي (يوتيوب))
* كن أروع من أن يتجاهلوك كال نيوبورت (قناة جيل يقرأ (يوتيوب))
* www.grenc.com


1
كن مبادرا
2
ابدأ وهدفك أمامك
3
أبدأ بالاهم قبل المهم
4
فيد واستفيد
5
افهم غيرك أولا
6
تعاون مع الآخرين
7
اشحذ المنشار
العادات السبع للأشخاص الأكثر فعالية